

# Registro Personal del Cuidado de la Diabetes

Nombre del Paciente \_\_\_\_\_

Proveedor del Cuidado de la Diabetes \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Medicamentos: \_\_\_\_\_

Alergia a: \_\_\_\_\_

## La Diabetes se Controla Previniéndola

Las Pruebas del Control y Complicaciones de la Diabetes (PCCD), es un estudio clínico que finalizó en 1993, demostró que mantener los niveles de glucosa en la sangre lo más cerca posible a lo normal puede retrasar el comienzo y el progreso de las enfermedades de los ojos, riñones y nervios causados por la diabetes.

La disminución de la glucosa en la sangre puede reducir el riesgo de:

- Retinopatía (enfermedad de los ojos) ..... en un 76%
- Nefropatía (enfermedad de los riñones)..... en un 50%
- Neuropatía (enfermedad de los nervios) ..... en un 60%
- Enfermedad Cardiovascular (del corazón) .... en un 35%

Usted necesita tomar control de su enfermedad. Controlar la diabetes es principalmente tener un buen cuidado personal. Todas las personas con diabetes necesitan aprender a manejar las destrezas del cuidado personal.

Para más información sobre la diabetes, llame al

# 1-800-DIABETES

Este Registro del Cuidado Personal de la Diabetes esta basado en las Normas del Cuidado de la Diabetes Mellitus Essencial desarrollado por el Grupo Consultor de la Diabetes en Wisconsin, en colaboración con la Asociación Americana de la Diabetes, Capítulo de Wisconsin. Traducido por: LATINO HEALTH ORGANIZATION, INC.

## Normas del Cuidado de la Diabetes Mellitus Essencial

Lo abajo enumerado son normas esenciales para un buen cuidado de la diabetes. Hable sobre esto con los profesionales del cuidado de su salud y use esta tarjeta para mantener registro de sus logros y de los resultados de sus exámenes.

Si usted esta tratándose con insulina, es recomendable que visite cada 3 meses a los profesionales del cuidado de su salud. Si usted no es insulino-dependiente, es recomendable que usted los visite cada 3-6 meses.

El cuidado de la diabetes tiene una conexión estrecha entre el paciente y el equipo de diabetes (el médico/los profesionales de cuidados primarios de salud, el educador en diabetes, la enfermera, el dietista, el farmacéutico y otros especialistas). Usted, como paciente, es el miembro más importante de este equipo.

**Recuerde:** La diabetes es una enfermedad seria pero controlable. Tome control de su diabetes.

Exámenes (periodicidad)	mi meta	fechas de pruebas/resultados			
Revisar el registro diario del azúcar(glucosa) en la sangre (en cada visita)					
HbA1c (cada 3-6 meses)					
Microalbuminuria (anualmente)					
Colesterol/HDL/LDL (anualmente)					
Triglicéridos (anualmente)					
Presión arterial (en cada visita)					
Peso (en cada visita)					
Exámen de la vista (anualmente)					
Exámen del pie (anualmente)					
Vacuna contra la gripe (anualmente)					
Vacuna contra los pneumococos (una sola vez)					

Para mejorar sus destrezas del cuidado de la diabetes, hable regularmente con los profesionales del cuidado de su salud sobre éstos temas:

- \*Consejería a fumadores \*Control/peso \*Consejería pre-natal
- \*Reglas en días de enfermedad \*Complicaciones \*Actividad física
- \*Temas psicosociales \*Terapia nutricional
- \*Hipoglicemia(GS baja) \*Hiperglicemia(GS alta) \*Manejo del Embarazo
- \*Medicamentos

HbA1c = análisis del control promedio de la glucosa en la sangre en un período de 2-3 meses.

Microalbuminuria = exámen de los riñones.

Colesterol/Triglicéridos/HDL/LDL=análisis de lípido(grasa en la sangre).